

# ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН

**Володимир СКОРОХОД, Тетяна РУДЕНКО**

*У статті подаються статистичні дані вживання алкоголю та тютюну учнями 3-х шкіл м. Кіровограда, а також пропонуються рекомендації стосовно виховання здорового способу життя у школярів в процесі вивчення біологічних дисциплін.*

*The article presents statistic data of the alcohol and tobacco usage by students of 3 Kirovograd schools, and it suggests recommendations on cultivating habits of healthy living while studying biological subjects.*

Загальновідомо, що стан здоров'я нації та кожного окремого громадянина значною мірою залежить від способу життя і лише на 9-10% – від заходів, які вживають органи охорони здоров'я. Тому формування уявлення про здоровий спосіб життя, пропаганда його в суспільстві, створення умов для його реалізації є одним із найважливіших медико-педагогічних завдань учителів та медичних працівників. [1; 3]

Виховання здорового способу життя в школі має свої особливості, тому що дитина росте, збільшується обсяг її знань, вона змінюється морально, тобто відбувається становлення особистості. Крім того, у школі, на відміну від сім'ї, вона виховується в колективі, що здійснює на неї постійний вплив.

Встановлено також, що шкільний вік є критичним у залученні до куріння, алкоголю, наркотиків. Основними мотивами залучення школярів до шкідливих звичок є цікавість, вплив товаришів, наслідування дорослим, особисті неприємності, бажання не відстати від моди.

Нами було опитано 619 школярів 5–11-х класів у трьох школах міста Кіровограда, з них 324 хлопчика і 295 дівчат.

Результати опитування показали, що серед школярів курять 18,7% (25,9% хлопчиків і 11,5% дівчат). 46% курців залучаються до цієї звички у віці до 17 років, причому якщо в 5-му, 6 і 7 класах куріння є епізодичним явищем, то, починаючи з 8-го класу у 24% школярів з'являється потреба в систематичному курінні. Ці результати узгоджуються з даними вітчизняних і закордонних дослідників. [4; 5]

Аналіз результатів дослідження показав, що поширеність куріння серед школярів залежить від вікових і статевих особливостей. Зокрема, від 8-го до 11-го класу кількість школярів, що курять помітно зростає. Якщо у 8-му класі курять 19,8% хлопців, то в 11-му класі – 66,2%. Серед дівчат спостерігається аналогічна ситуація: з 8-го по 11-й класи кількість тих, що курять, зростає з 9,6% до 51,2%.

У результаті опитування школярів було визначено їхнє відношення до куріння. Як показали результати опитування, більшість школярів, що не курять (47,2%) негативно відносяться до цієї шкідливої звички. Школярі, що курять в основному утримуються від її оцінки (у 58,2% випадків) чи навіть схвалюють її (8,7%). З віком, поряд зі збільшенням кількості курящих школярів росте число учнів, що позитивно відносяться до куріння ( $p = 0,8$ ).

Як уже було сказано, одним з основних мотивів прилучення до куріння дітей і підлітків є наслідування дорослим. Результатами опитування показали, що курять 58,1% учителів-чоловіків, у половини курящих старшокласників курять їхні батьки. Тому нам представлялося цікавим з'ясувати: як поведуться курящі батьки в будинку, квартирі? Виявилося, що 72% курців знає про шкідливі наслідки пасивного куріння для навколишніх, особливо дітей, проте 68,5% з них курять у квартирі. У світлі цього стає зрозумілим бажання підлітків наслідувати дорослим і батькам.

Підлітку, що прилучився до куріння, стає все складніше відмовитися від цієї шкідливою звичкою. 2/3 курящих хочуть кинути курити. Основною причиною, що приводить людей до

необхідності розстатися з цією шкідливою звичкою, є погіршення здоров'я (у 36,2% випадків), чимале значення має страх перед наслідками (у 29,6% випадків). На такі причини, як порада лікаря чи власне переконання, вказали далеко не всі – відповідно 11,9% і 8,3%. Із школярів 13-18 років, що курять, спробували кинути курити 79,2%, причому більше половини з них – за власним бажанням, кожен п'ятий – через захоплення спортом і тільки 11,8% послалися на погіршення здоров'я. У більшості курців, що спробували самостійно позбутися цієї шкідливої звички, такі спроби скінчилися невдачею: 65% школярів, що кинули курити, повертаються до неї знову.

Аналіз нашого опитування школярів м. Кіровограда показує, що молодь починає звикати і до спиртного в ранньому віці, причому зі знайомства з пивом. Більше половини (53,4%) 14 – 16-літніх (як хлопців так і дівчат) вживають слабоалкогольні напої, 35,3% – вино і 12,1% – міцні спиртні напої. Що стосується України, то минулорічне соціологічне опитування показало, що 71% юнаків вживають пиво, 62% – вино і 47% – міцні спиртні напої. Виходить, що алкоголь відіграє помітну роль у житті української молоді.

Положення з вживанням наркотичних речовин дітьми і підлітками, у даний час набуло загрозливий характер. Приймання наркотиків стало чимось повсякденним, майже традиційним. Створюється враження, що в підлітковому середовищі зараз не вживати наркотики стало чимось непристойним, не сучасним.

Ми не отримали достовірних даних про вживання наркотичних речовин школярами м. Кіровограда, тому скористаємося даними Міністерства внутрішніх справ України. Соціологічні дослідження показують, що 56% хлопчиків і 20% дівчат хоча б один раз вживали наркотичні або токсикоманічні речовини. 21% підлітків має знайомих, що вживають наркотики, у той же час більшість батьків (70%) вважають, що в їхньої дитини таких знайомих немає. 15% учнів 9–11 класів знають, де легко можна дістати наркотики. Наркотична ситуація серед підлітків така, що можна говорити про наркоманічну епідемію серед молоді України.

А це означає, що підготовка майбутніх учителів у вихованні здорового способу життя учнів є нагальною проблемою. На сучасному етапі завдання щодо формування в учнів уявлення про здоровий спосіб життя школою практично не розв'язані, що насамперед пояснюється недостатньою підготовленістю вчителя до такої роботи.

Для виявлення особливостей професійної готовності студентів до виховної роботи з учнями по профілактиці шкідливих звичок нами проводилося опитування 288 студентів заочної форми навчання, з яких переважна більшість працює у школі.

З'ясувалось, що 64% студентів не готові до такої роботи, відчувають нерішучість, непідготовленість при обговоренні питання про вплив алкоголю, тютюну, наркотиків на організм молодого людини. Встановлено низький рівень практичної підготовки (76,5%) – взаємозв'язок природничих дисциплін, окремих тем з вихованням в учнів установок на здоровий спосіб життя, належний рівень проведення відповідних виховних заходів, уміння здійснювати їх аналіз.

На основі отриманих даних, аналізу творчих здобутків вітчизняних вчених [2; 6], ми пропонуємо при викладанні біологічних дисциплін включати питання протиалкогольної, антинікотинової та протинаркотичної профілактики. Такий взаємозв'язок дозволить підняти рівень знань учнів про здоровий спосіб життя.

У молодших класах діти контактують, в основному, з одним учителем. Перші враження про школу можуть бути настільки сильними, що вплинуть на весь період навчання.

У цьому віці самий головний напрямок роботи з профілактики шкідливих звичок – виховання особистості, стійкої до поганих впливів.

Для молодшого шкільного віку характерні конкретно-образне мислення, мала концентрація уваги, наочно-образний характер пам'яті й емоційне фарбування навколишнього.

Дітей не слід перевантажувати докладною інформацією, а краще використовувати наочність: показ фільмів, ілюстрацій, бесіди лікарів, розповіді про людей, що пристрастилися до шкідливих звичок, і тим заподіюють шкоду собі, горе сім'ї, дітям.

Виходячи з цих загальних понять, а також з урахуванням предметів, що викладаються у початкових класах, доцільно рекомендувати наступну роботу з боротьби зі шкідливими звичками: бесіди про шкоду алкоголю і тютюну; загальновиховна робота, що прищеплює навички до праці; використання прогулянок для виховання любові до природи як основи здорової моральності.

На уроках природознавства доцільно підкреслити, як тютюновий дим забруднює повітря, як від цього страждають тварини, рослини і люди.

Методичні рекомендації передбачають проведення у 3-му класі, наприкінці навчального року, уроку на тему “Алкоголь і діти”.

При вивченні біологічних дисциплін пропаганду проти шкідливих звичок на нашу думку потрібно проводити в такому напрямку: роз’яснення шкідливого впливу спиртних напоїв, наркотиків, куріння на організм людини, переконання школярів у деградації особистості алкоголіків, наркоманів.

Наприклад, у темі “Вища нервова система” необхідно повідомити, що летючі наркотичні речовини (токсикоманія) розчиняють жири і тому порушують роботу всіх клітин центральної нервової системи. Розповісти, що нікотин згубно впливає на пам’ять, внаслідок чого знижується швидкість запам’ятовування, обсяг пам’яті, сповільнюється швидкість та чіткість реакції, притупляється увага. Варто привернути увагу учнів до негативного впливу алкоголю, який викликає алкогольні психози, алкоголізм, щорічно від алкоголізму вмирає близько 6 млн. людей – це більше, ніж вмирає від такої страшної хвороби, як рак.

Аналогічно в кожній темі слід давати учням інформацію про негативну дію алкоголю, тютюну, наркотиків на ту чи іншу систему людського організму, тим самим викликаючи у школярів неприязнь до шкідливих звичок.

Дане повідомлення не претендує на вичерпний аналіз усіх аспектів проблеми виховання здорового способу життя. Його складність, багатогранність і надзвичайна актуальність вимагає подальшого поглиблення змісту, вдосконалення засобів формування у студентів професійно необхідних якостей, розширення можливостей практичної роботи майбутніх вчителів у боротьбі за здоров’я молодого покоління.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Бенюмов В.М., Шкода алкоголю, куріння та наркотиків./ В.М. Бенюмов, О.Р. Костенко, К.М. Флоренсова – Київ, 1998. – 125 с.
2. Грушко В.С. Основи здорового способу життя./ В.С. Грушко – Тернопіль, 1999. – 368 с.
3. Пакин Ю. Наркомания и алкоголизм: проблемы и новые возможности лечения. – Москва, 2013. – 284 с.
4. Федорович К.М. Вплив наркотиків на підлітків. Посібник “Айболить” / К.М. Федорович // № 3, 2009 – 40 с.
5. Федорович К.М. Алкоголь та психіка підлітка. Посібник “Айболить” / К.М. Федорович // № 7, 2004. – 40 с.
6. Яременко О., Формування здорового способу життя молоді: проблеми та перспективи./ О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – Київ, 2000. – 246 с.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Скороход Володимир Михайлович** – завідувач кафедри медико-біологічних основ та фізичної реабілітації, канд. мед. наук, професор.

*Коло наукових інтересів:* демографія, валеологія, реабілітація.

**Руденко Тетяна Володимирівна** – старший викладач кафедри медико-біологічних основ та фізичної реабілітації, кандидат педагогічних наук.

*Коло наукових інтересів:* формування здорового способу життя молоді.